Save the Children

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES

Para sentirnos poderosas, protegidas
e identifiquemos espacios seguros



Esta guía ha sido elaborada a partir de un ejercicio participativo con niñas y adolescentes de diversos estados de la República Mexicana.

Edición:
Tania Ilian Rosales Reyes
Brenda Berenice Jiménez Sierra

Asesora:
Itzel Castellanos Andrade



Save the Children

1. INTRODUCCIÓN

¡BIENVENIDA A TU GUÍA DE AUTOCUIDADO!

Este es un espacio donde exploraremos juntas la importancia de sentirnos poderosas, felices, protegidas y podamos identificar espacios seguros.



Save the Children

TODAS LAS NIÑAS Y ADOLESCENTES TENEMOS DERECHO A VIVIR UNA VIDA PLENA Y LIBRE DE VIOLENCIA



2. ¿QUÉ ES ESO DEL EMPODERAMIENTO?

El empoderamiento es el proceso por el cual las niñas y adolescentes podemos fortalecer nuestros conocimientos y capacidades para alcanzar el máximo potencial en nuestras vidas,



y esto sucede cuando cuando alguien tiene confianza en su persona, puede decir lo que le gusta y lo que piensa y siente que tiene poder para tomar decisiones sobre su vida.

Hay muchas formas en las que nosotras podemos empoderarnos, por ejemplo:

Formando parte de algún grupo o colectivo donde participen otras niñas.



Reconociendo que somos personas valiosas y únicas; que tenemos sueños y vivencias poderosas.

Siendo respetadas y valoradas en nuestras familias, grupos de amistades y comunidades.





Teniendo tiempo para divertirnos, jugar, perseguir nuestros intereses, hacer cosas que nos gusten y hagan felices.

Contar con información sobre nuestro cuerpo y sobre nuestra autonomía corporal



REFLEXIONEMOS JUNTAS

¿QUÉ ES LO QUE TE HACE SENTIR EMPODERADA?

¿CUÁNDO TE SIENTES PODEROSA?

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS DE TU VIDA QUE TE HACEN FELIZ?

3. HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO



Nuestro cuerpo es como nuestra casa. Nos pertenece a nosotras mismas y debe sentirse como un espacio seguro. Por eso,

ES IMPORTANTE CUIDARLO

y no solo en los temas de arreglo personal o estética (porque eso depende de los gustos y preferencias que hagan sentir a gusto a cada persona), hablamos de la generación de acciones de autocuidado.

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas que se realizan para mantener la salud

FÍSICA Y EMOCIONAL





atendiendo las necesidades personales. Y es una responsabilidad personal, porque nadie más puede hacerlo por nosotras mismas.

A continuación, te brindamos algunas herramientas de autocuidado para que puedas poner en práctica contigo misma y con tus amigas:



AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Aprender sobre el valor de todas las emociones, para conocer qué es lo que nos quieren decir y poder atenderlas.





Buscar a personas de confianza, que nos hagan sentir felices y sentir a gusto.

Permitirnos sentir y experimentar nuestras emociones.





Pasar tiempo de calidad con nuestra familia o platicar con un amigo de confianza.

Pasar tiempo en la naturaleza
o con nuestras mascotas.



Buscar ayuda cuando
sintamos que estamos
viviendo emociones
demasiado fuertes y
querramos expresarlas.



CUIDADO FÍSICO

Aprender que la comida nutre, cuida y permite que nuestro cuerpo realice todas las actividades del día a día, por lo que necesitamos nutrirlo y darle cosas que favorezcan nuestro bienestar.



Hidratarnos con suficiente agua.

Hacer alguna actividad que nos desestrese como bailar, leer un libro o cualquier hobby que nos guste.





Conocer nuestro cuerpo y los cambios que atravesamos durante las distintas etapas de la vida, particularmente durante la pubertad.


Identificar cuando hay situaciones que no nos hacen sentir bien o nos producen malestar, para poder buscar ayuda con alguien de confianza.

REFLEXIONEMOS JUNTAS

¿QUÉ ACCIONES IMPLEMENTAS PARA TU AUTOCUIDADO?

¿QUÉ ASPECTOS CREES QUE DEBERÍAS MEJORAR?

¿CÓMO PODRÍA MEJORAR TU VIDA SI IMPLEMENTAS ESTAS ACCIONES?

Save the Children

4. ¿CÓMO IDENTIFICAR SI UN LUGAR ES SEGURO?

Un lugar seguro es aquel donde podemos ser nosotras mismas sin miedo a ser juzgadas o rechazadas. Puede ser físico como nuestra casa, escuela o un lugar donde practicamos deporte, pero también puede incluir personas como familiares y amigos cercanos.



Un espacio seguro para nosotras es cuando:

El espacio protege nuestro cuerpo y nuestra integridad.



Nos sentimos seguras de expresar nuestras emociones, necesidades y deseos sin miedo a que se burlen de nosotras o nos juzguen.



Podemos desarrollar nuestra imaginación y nuestras ideas son escuchadas y tomadas en cuenta.



Confiamos en las personas que están a nuestro alrededor.



Hay personas adultas a las que podemos recurrir por ayuda.

REFLEXIONEMOS JUNTAS

¿CUÁL ES EL ESPACIO EN QUE TE SIENTES MÁS LIBRE?

¿QUIÉN O QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON LAS QUE TE SIENTES MÁS FELIZ Y EN PAZ?

¿QUÉ ES LO QUE HACE QUE TE SIENTAS ASÍ CON ELLAS?

¿QUÉ PIENSAN OTRAS NIÑAS QUE PARA ELLAS ES UN LUGAR SEGURO?




EL RONRONEO DE MI GATO ES MI LUGAR SEGURO PORQUE ME AYUDA A TRANQUILIZARME EN MOMENTO EN LOS QUE TENGO MUCHO ESTRÉS


MIS AMIGAS, MI FAMILIA, MIS MAESTRAS SON MI LUGAR SEGURO.
A ELLAS LES PUEDO CONTAR LO QUE ME PASA Y ME PREOCUPA, NO ME JUZGAN AUNQUE NO ESTEMOS DE ACUERDO.


ME SIENTO SEGURA EN LA CANCHA, JUGANDO FUTBOL CON MIS AMIGAS

5. LA VIOLENCIA SE EXPRESA DE MUCHAS FORMAS

La violencia sucede cuando una persona hace daño a otra.
Hay distintos tipos de violencia:

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Es aquella que nos genera un malestar emocional como la vergüenza, la tristeza o el enojo. Se da cuando se nos insulta, ignora, ridiculiza o menosprecia.



VIOLENCIA FÍSICA

Es aquella en la que nuestra integridad física se encuentra en riesgo, ya sea cuando hay golpes, patadas, pellizcos o cualquier tipo de maltrato que nos lastima y hiere.

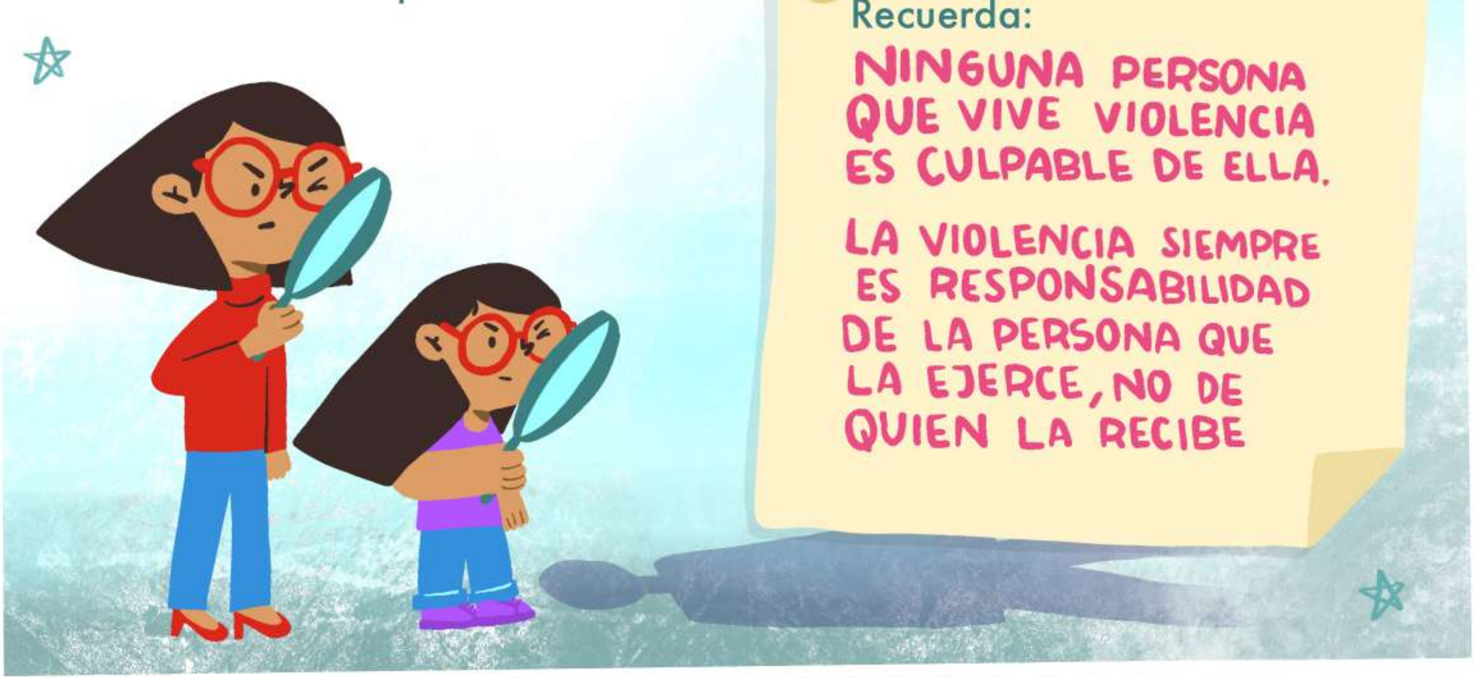


VIOLENCIA SEXUAL

Es cuando se nos utiliza para obtener estimulación sexual. Esto sucede cuando se realizan tocamiento inadecuados, hay algún tipo de penetración, se expone a órganos sexuales o incluso cuando se enseña material pornográfico.



Es fundamental estar alerta y buscar apoyo si alguna de estas formas de violencia está presente en nuestras vidas o en el entorno que nos rodea.



¿CÓMO FORMAMOS REDES DE APOYO CON OTRAS NIÑAS Y MUJERES?

La solidaridad, el apoyo y el amor entre las niñas y mujeres puede propiciar una comunidad de apoyo mutuo. Algunas recomendaciones que tenemos para compartir y formar redes de apoyo con otras amigas y mujeres son las siguientes:



Save the Children



Acompañarse juntas como grupo cuando estén en espacios en los que no se sientan seguras.



Nunca culpar a una mujer si recibe algún tipo de violencia.

Decir "no" a las ideas o prácticas que reproduzcan violencia hacia las mujeres.



Apoyar a las mujeres de nuestra comunidad y nuestro espacio y aprender de ellas.



Ser amable con las niñas y adolescentes que se integran, apoyándolas, escuchándolas, motivándolas y acompañándolas.



¿QUÉ ES LO QUE TE HACE SENTIR EMPODERADA?

Save the Children

¿QUÉ ACCIONES IMPLEMENTAS PARA TU AUTOCUIDADO?

¿QUÉ TE HACE SENTIR LIBRE Y FELIZ?

Save the Children

¡EL AUTOCUIDADO NOS PERMITE SENTIRNOS PODEROSAS Y PROTEGIDAS!



Save the Children

Para conocer más sobre nuestras acciones en favor de la igualdad de género y la campaña Niñas Imparables, te invitamos a visitar nuestro sitio web savethechildren.mx y seguirnos en nuestras redes sociales:

Facebook: @SavetheChildrenMexico
X: @SaveChildrenMx
Instagram: @savethechildren_mx
TikTok: @savethechildren_mx

Save the Children

